

■ TIME TABLE | タイムテーブル |

高円寺スタジオ 2026年 1月1日～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00	レッスン以外の時間は全てレンタル枠(個人練習又はスタジオレンタル)となります。 ■スタジオレンタル ¥3,850(税込)/1時間 [月謝制コース会員] ¥2,750(税込)/1時間 ■シェアポール ¥1,650(税込)/1時間 [月謝制コース会員] ¥1,100(税込)/1時間						
10:00							
11:00							
12:00	2025年12月29日(月)～2026年1月3日(土) 全館休館						
13:00					12:45～ 13:45 ローラーダンス入門 (MAKIKO) 60min	11:30～ 13:00 ビギナーポール ダンス(佐藤英典) 90min 隔週	11:30～ 12:30 1DAYカバードダンス (MASA) 60min
14:00	13:30～ 15:00 ポールダンス オール レベル(JaLeCo) 90min		14:00～ 15:00 1DAYカバードダンス (MASA) 60min		14:00～ 15:00 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min		
15:00			15:15～ 16:15 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min		15:15～ 16:15 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min		
16:00	16:00～ 17:00 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min			16:00～ 17:30 ポールベーシック トリック(黒綿あめ) 90min		16:00～ 17:00 エアリアルフープ トリック(MAI) 60min	15:00～ 16:00 エアリアルフープ トリック(MAI) 60min
17:00						17:15～ 18:15 エアリアルフープ (YUKA) 60min	16:10～ 17:10 エアリアルフープ コレオ(MAI) 60min
18:00	18:45～ 19:45 Pole Heel Baby Class (Gemma) 60min	18:30～ 19:20 ポールダンス 体験クラス(MAKIKO) 50min			18:30～ 19:30 ポールヒール 入門クラス(MAKIKO) 60min 隔週		17:45～ 18:45 Pole Baby Class (Gemma) 60min
19:00	20:00～ 21:00 Poledance Basic [spin/static] (Gemma) 60min	19:30～ 20:30 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min	19:30～ 20:30 柔軟強化+ポールトリック 初中級(YUKITASO) 60min	19:20～ 20:50 ポールトリック (ラウド) 90min	19:45～ 20:45 フロアワークダンス (MAKIKO) 60min 隔週	19:30～ 20:45 JAZZダンス (さち) 75min	19:00～ 20:30 ビギナーポールダンス (佐藤英典 / 黒綿あめ) 90min
20:00							
21:00	21:15～ 22:15 Pole heel choreo [初級] (Gemma) 60min	20:45～ 21:45 ダンス&ポール (MAKIKO) 60min	20:45～ 21:45 はじめてのポールコレオ (YUKITASO) 60min	21:00～ 22:00 ROLLER POLE (MAKIKO) 60min	21:00～ 22:00 ポールダンス入門 (MAKIKO) 60min		
22:00							
23:00							



〒166-0011 東京都杉並区梅里1-5-7

☐ TEL | (03) 5934-7727 ☐ FAX | (03) 6765-7203
☐ MAIL | info@spiralmode.com

www.spiralmode.com

通常レッスンは1クラスのレッスン人数が限られてるので、WEB予約|メール|お電話のいずれかでのご予約が必要となります。